

AKUPRESUR UNTUK MENGURANGI MUAL MUNTAH PADA IBU HAMIL DI POSKESKEL REJOMULYO

Martini*¹, Yetti Anggraini², Pupung³, Cania⁴, Erma⁵, Aqilla⁶

^{1,2}Dosen Poltekkes Tanjungkarang Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Metro

^{3,4,5,6}Mahasiswa Poltekkes Tanjungkarang Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Metro

Jl. Brigjend Sutyoso N0. 1 Kota Metro 0725 41819

martini.mubarak@gmail.com

ABSTRAK

Mual muntah adalah keluhan yang sering dirasakan oleh wanita yang sedang hamil terutama trimester pertama. Gejala mual muntah biasanya muncul pada usia kehamilan 7-12 minggu. Penyebabnya adalah karena faktor fisiologis dan psikologis. Peningkatan hormon HCG (Human Chorionic Gonadotropin) dan estrogen dapat menyebabkan jaringan-jaringan otot pada sistem pencernaan menjadi kurang efisien sehingga meningkatkan asam lambung dan memperlambat metabolisme dalam tubuh. Faktor psikologis dipicu dari lingkungan sekitar seperti pekerjaan atau masalah keluarga membuat ibu hamil menjadi stress, dan mengganggu sistem hormonal dari lambung dalam kontrol sekresi asam lambung sehingga asam lambung meningkat menyebabkan mual muntah. Mual muntah dapat menyebabkan penurunan nafsu makan sehingga terdapat perubahan keseimbangan elektrolit yang menyebabkan perubahan metabolisme tubuh. Tujuan kegiatan meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang akupresur dan tentang mual muntah, meningkatkan ketrampilan ibu hamil dalam melakukan akupresur untuk mengurangi mual muntah dalam kehamilan. Metode yang digunakan adalah penyuluhan dan pelatihan akupresur. Kegiatan dilaksanakan selama 1 hari, diikuti 8 orang ibu hamil. Hasil kegiatan, terjadi peningkatan pengetahuan ibu hamil dari kategori cukup (51-70) sebanyak 50% dan kategori kurang (<50) sebanyak 50%. Meningkat menjadi sangat baik (81-100) 62,5%, kategori baik (71-80) 37,5%. Terjadi peningkatan ketrampilan ibu hamil tentang akupresur untuk mengatasi mual muntah pada kehamilan.

Kata Kunci ; Mual muntah, Akupresur

PENDAHULUAN

Mual dan muntah atau disebut emesis gravidarum atau morning sickness merupakan suatu keadaan mual yang terkadang disertai muntah (frekuensi kurang dari 5 kali). Selama kehamilan sebanyak 70-85% wanita mengalami mual muntah (Wegrzyniak, dkk, 2012). Dari hasil penelitian Lecasse, dalam Tiran (2009) dari 367 wanita hamil, 78,47% mual muntah terjadi pada trimester pertama, dengan derajat mual muntah yaitu 52,2% mengalami mual muntah ringan, 45,3% mengalami mual muntah sedang dan 2,5% mengalami mual muntah berat. Pada trimester dua, 40,1%

wanita masih mengalami mual muntah dengan rincian 63,3% mengalami mual muntah ringan, 35,9% mengalami mual muntah sedang dan 0,8% mengalami mual muntah berat. (Irianti, dkk, 2014: 56)

Emesis gravidarum merupakan perasaan pusing, perut kembung dan badan terasa lemas disertai keluarnya isi perut melalui mulut dengan frekuensi kurang dari 5 kali sehari pada ibu hamil trimester 1. Emesis gravidarum merupakan salah satu gejala paling awal, dan paling menyebabkan stres yang dialami ibu hamil. Meskipun emesis gravidarum bersifat fisiologis, emesis gravidarum bukanlah suatu gangguan ringan, dapat terjadi pada 85% ibu hamil, dapat berlangsung sepanjang hari, serta dapat menetap selama kehamilan (Tiran, 2008)

Mual muntah dapat diatasi dengan non-farmakologi, Terapi nonfarmakologi merupakan jenis terapi komplementer yang dapat digunakan sebagai intervensi untuk mengatasi mual seperti akupresur. Titik PC 6 banyak dipelajari untuk tujuan mengetahui keefektifan dalam menurunkan mual dan muntah. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Putri, dkk (2014) di Kecamatan Magelang Utara didapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh akupresur terhadap mual muntah diberikan pemijatan akupresur titik PC 6 efektif untuk menurunkan morning sickness. Pada penelitian yang dilakukan oleh Artika (2006) bahwa ibu hamil trimester satu yang mengalami mual muntah diberikan terapi akupresur PC 6 didapatkan hasil terjadi penurunan frekuensi muntah secara bermakna pada responden. Berdasarkan hal tersebut maka dilakukan pengabdian kepada masyarakat tentang akupresur untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil.

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah penyuluhan dan pelatihan akupresur untuk mengurangi mual muntah. Kegiatan dilakukan selama 1 hari terhadap 8 orang ibu hamil di Poskeskel Rejomulyo Metro Lampung. Kegiatan yang dilakukan pada perencanaan menyiapkan materi penyuluhan, menyiapkan lembar balik akupresur untuk mengurangi mual muntah. Mengidentifikasi data ibu hamil, dan didapatkan 8 orang ibu hamil di poskeskel Rejomulyo.

Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan pada tanggal 20 November 2020, ibu hamil diundang ke poskeskel Rejomulyo. Pada pertemuan dilakukan penyuluhan tentang mual muntah dan tentang akupresur untuk mengurangi mual muntah. Kegiatan evaluasi untuk menilai peningkatan pengetahuan ibu tentang mual muntah dan tentang akupresur dilakukan sebelum dan setelah kegiatan. Evaluasi ketrampilan ibu hamil dalam melakukan akupresur untuk mengurangi mual muntah dilakukan setelah kegiatan pelatihan ketrampilan menggunakan metode demonstrasi keterampilan akupresur.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan di pos kesehatan kelurahan atau poskeskel Rejomulyo terhadap ibu hamil dengan metode penyuluhan dan

pelatihan akupresur untuk mengurangi mual muntah didapatkan hasil yaitu, terdapat peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang mual muntah dan tentang akupresur. Untuk lebih jelasnya hasil peningkatan pengetahuan diuraikan pada tabel 1.

Terdapat pula peningkatan ketrampilan ibu hamil dalam melakukan akupresur untuk mengurangi mual muntah. Sebelum dilakukan pelatihan tentang mual muntah, semua ibu hamil belum dapat melakukan akupresur untuk mengurangi mual muntah. Setelah dilakukan pelatihan akupresur semua ibu hamil dapat melakukan akupresur untuk mengurangi mual muntah.

Tabel 1 Pengetahuan ibu hamil tentang mual muntah dan akupresur di Poskeskel Rejomulyo

Kategori Pengetahuan ibu hamil	Sebelum Penyuluhan		Setelah Penyuluhan	
	Jumlah	%	Jumlah	%
Sangat Baik (81-100)			5	62,5%
Baik (71-80)			3	37,5%
Cukup (51-70)	4	50%		
Kurang (<50)	4	50%		
Jumlah	8	100%	8	100%

Berdasarkan tabel 1 diatas, diperoleh hasil pengetahuan ibu hamil tentang mual muntah dan tentang akupresur sebelum dilakukan penyuluhan sebagian besar memiliki pengetahuan cukup dengan persentase 50%. Setelah dilakukan penyuluhan kesehatan terjadi peningkatan pengetahuan dengan hasil, sebagian besar ibu hamil memiliki pengetahuan sangat baik dengan persentase 62,5%.

Pengetahuan tentang mual muntah, akupresur dan ketrampilan ibu dalam melakukan teknik akupresur dapat dimanfaatkan oleh ibu untuk mengurangi mual muntah ketika memasuki masa kehamilan terutama pada trimester pertama kehamilan. Ibu hamil yang mengalami mual muntah dan tidak mampu mengadaptasi rasa mual dan muntah tersebut, akan menimbulkan rasa tidak nyaman pada ibu yang berakibat penurunan nafsu makan sehingga terdapat perubahan keseimbangan elektrolit kalium, kalsium dan natrium yang menyebabkan perubahan metabolisme tubuh yang dapat berdampak pada kesehatan ibu hamil.

Titik akupresur untuk mengatasi mual muntah yaitu titik PC 6. Titik PC 6 (*Nei guan*) letaknya 2 cun dari garis pergelangan tangan sejajar dengan jari tengah. Titik ini untuk mengurangi mual muntah, pemijatan dilakukan 3 hari selama ibu mengalami mual dengan memijat berlawanan jarum jam (sedasi) sebanyak 50 kali. Titik ini dapat memperlancar Qi dan aliran darah keseluruh tubuh, dan mengembalikan jalur meridian yang terbalik, sehingga setelah diberi terapi pada titik tersebut mual muntah dapat berkurang (Tiran, 2008).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema penyuluhan dan pelatihan untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil dapat disimpulkan terjadi peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang mual muntah dan tentang akupresur. Terdapat peningkatan ketrampilan ibu hamil dalam melakukan akupresur untuk mengurangi mual muntah selama kehamilan.

DAFTAR PUSTAKA

- Artika, Putri. 2006, Pengaruh Akupresur Pada Titik Perikardium 6 Terhadap Penurunan Frekuensi Muntah Pada Primigravida Trimester Pertama Dengan Emesis Gravidarum. Malang : Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya
- Putri, A H, dkk, 2014, Pengaruh Akupresur Terhadap Morning Sickness Di Kecamatan Magelang Utara. Magelang : Fikes Universitas Muhammadiyah Magelang
- Irianti.dkk., 2014. Asuhan Kebidanan Berbasis Bukti. Jakarta : Sagung seto
- Tiran, D. (2009), Mual Dan Muntah Kehamilan. Alih Bahasa Devi Julianti Judul Asli Nausea And Vomitting In Pregnancy: An Integrated Approach To Care, Jakarta: EGC.
- Wegrzyniak, Lindsey J. John T Repke, and Serdar H Ural. 2012. Treatment of Hyperemesis Gravidarum. Rev Obstet Gynecol. 2012; 5(2): 78–84. Available from: www.ncbi.nlm.nih.gov/online accessed Desember 30, 2012.